

فشار خون یک عدد نیست ، داستان زندگی است .

زندگی سالم با قلب سالم آغاز می شود ، فشار خونت را کنترل کن

اندازه گیری فشارخون ، راهی ساده و آسان برای حفظ سلامتی

با پابندی به درمان ، فشارخون خود را کنترل کنید

پایش فشارخون در منزل امری کلیدی، درمدیریت بیماری است.

مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک ، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.

امروز عدد فشار خونت را بدان ، فردا سلامتت را تضمین کن .

نگذار فشارخونت از کنترل خارج شود ! امروز اقدام کن

با کنترل فشارخون از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.

تشخیص زودهنگام فشارخون باعث کاهش عوارض آن خواهد شد.

با کنترل فشار خون بالا از بروز سکته های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم.

کنترل فشارخون، کلید سلامت پایدار

در صورتیکه که میزان فشار خون شما طبیعی است ، هر سال فشار خون خود را اندازه گیری کنید.

فشار خون بالا بدون علامت است و حتما" باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.

انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می کند .

وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.